



SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP AKURASI
SHOOTING SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 06
KOTA BENGKULU**

**(Studi Eksperimental Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA
Negeri 06 Kota Bengkulu)**

Oleh:

HERRY DWI INDRIYANTO

A1H010007

**PROGRAM S-1 PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**



SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP AKURASI
SHOOTING SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 06
KOTA BENGKULU**

**Diajukan Kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Oleh:

**HERRY DWI INDRIYANTO
A1H010007**

**PROGRAM S-1 PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : **HERRY DWI INDRIANTO**
Nomor Pokok Mahasiswa : **A1H010007**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**
Fakultas : **KIP UNIB**
Judul Penelitian : **Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap
Akurasi Shooting Sepak Bola Pada Siswa Kelas X
Sma Negeri 6 Kota Bengkulu.**

Menyatakan bahwa Penelitian ini adalah benar pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah di publikasikan atau di tulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks

Bengkulu, Juni 2014

g Menyatakan,



Herry Dwi Indriyanto
Npm. A1H010007

ABSTRAK

HERRY DWI INDRIYANTO (2014): Pengaruh Latihan kelincahan Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. Skripsi. Bengkulu. Program Sarjana Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Universitas Bengkulu. 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap akurasi *shooting*. Jenis metode penelitian ini adalah metode *eksperimen* dengan teknik sampling digunakan *total sampling* ,yang populasinya 30 siswa laki-laki,cara pengambilan sampel dilakukan dengan cara undian, yang pengambilan datanya dilaksanakan pada tanggal 3 maret 2014 di lapangan sepakbola Sma Negeri 6 di kompleks latian brimob di surabaya serta sampel dikenakan dua macam tindakan yaitu melakukan *shuttle run* dan *shooting*. Dari hasil penelitian dalam pembahasan 30 siswa yang masing masing dibagi secara acak menjadi 15 siswa kelompok kontrol dan 15 Siswa kelompok eksperimen yang terlihat pada hasil Uji perbedaan,dimana kelompok eksperimen memiliki hasil tes akhir yang baik di bandingkan kelompok kontrol. uji perbedaan hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 17,46 dan kontribusi latihan kelincahan terhadap akurasi *shooting* pada permainan sepak bola sebesar 86,49%..

Kata Kunci: Latihan, Kelincahan, Akurasi *Shooting*

ABSTRACT

HERRY DWI Indriyanto (2014): Effect of Exercise agility Football Against Accuracy Shooting In Class X students of SMAN 6 Bengkulu City. Skripsi. Bengkulu. Bachelor of Physical Education and Health, University of Bengkulu. 2014.

This study aims to determine the effect of agility drills on shooting accuracy. This type of research method is a method of sampling techniques used experiments with a total sampling, the population of 30 male students, how sampling is done by lottery, which capture data held on 3 March 2014 in the Sma Negeri 6 football fields in the complex latian Mobile Brigade in Surabaya and the sample subjected to two kinds of actions that do shuttle run and shooting. From the results of the study in the discussion of 30 students each were randomly divided into a control group of 15 students 15 students dam is visible in the experimental group differences in test results, where the experimental group had a good final test results compared to the control group. posttest differences in test results and the experimental group and the control group was 17.46 contribution to the agility drills shooting accuracy in a football game at 86.49% .

Keywords: Training, Agility, Accuracy Shooting

HALAMAN PERSEMBAHAN

Motto

- ❖ Kesehatan jasmani dan rohani lebih berharga dari pada kekayaan.
- ❖ Hadapi masalah dengan lapang dada jangan sekali-sekali di selesaikan dengan emosi.
- ❖ Raihlah prestasi karena prestasi tak dapat dibeli.
- ❖ Shalatlah sebelum dishalatkan.

Persembahan

Karya sederhana kupersembahkan kepada :

- ❖ Cucuran keringat ini aku persembahkan kepada orang tua ku M.Arifin S,P dan Ibuku Wahyu Risti Ningsih yang telah memberikan semua nya baik moril maupun materil sehingga terselesai nya skripsi ini
- ❖ Ketiga saudaraku Devia maya silviany M,Pd, Fiki arisandi Dan si bungsu Rifki farid al aziz yang membuatku bersemangat menyelesaikan skripsi ini
- ❖ Kekasih hatiku yang selalu memberiku semangat,doa serta dorongan moral hingga terselesai nya skripsi ini
- ❖ Teman teman ppl yang telah memberikan banyak dorongan serta masukan yang membangun,Trimakasih untuk Siti fatimah az zahra,Tini wahyu utami,Eldiana,Leli gustiani,Farul,dan Erik yopis
- ❖ Dan tentu saja teman teman terbaik ku Roki darmawan, Diki chandra, Martiana, Jojo, Martiani,Kamarudin,Fiter,Krisdianto,Deni saputra dan Dani wahyuno
- ❖ Serta Pak Husni yang telah memberikan bantuan dilapangan hingga terselesai nya skripsi ini

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“ Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 6 Kota Bengkulu “.**

Skripsi ini merupakan syarat mencapai gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi pendidikan jasmani dan kesehatan Universitas Bengkulu. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan serta petunjuk dari berbagai pihak. Dengan demikian dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof Dr Rambat Nur Sasongko,M,pd. Selaku Dekan FKIP Universitas Bengkulu.
2. Drs.Tono Sugihartono, M.Kes. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu..
3. Dra, Yarmani M.Kes. Selaku Pembimbing 1, yang telah membimbing hingga terbentuknya skripsi ini.
4. Drs. Syafrial, M,Kes. Selaku Pembimbing 2, yang telah membimbing hingga terbentuknya skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen FKIP khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.

6. Bapak Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Kota Bengkulu beserta dewan guru dan staf tata usaha.
7. Seluruh teman seperjuangan yang telah membantu tenaga dan do'a-Nya dalam rangka menyelesaikan skripsi ini.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan menjadi amal dan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT, penulis menyadari bahwa skripsi ini mengharapkan saran dan masukan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis mengharap, semoga skripsi ini bermanfaat untuk peningkatan keterampilan bermain bola.

Bengkulu, Juni 2014
Peneliti

Herry Dwi Indrianto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Latihan	7
2. Pengertian Kelincahan	9
3. Kemampuan shooting	11
B. Kajian Penelitian	12
C. Kerangka Berfikir.....	12
D. Hipotesis.....	13

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Peneliti.....	14
B. Tempat Waktu Penelitian	15
C. Populasi Dan Sampel	15
D. Definisi Operasional.....	16
E. Teknik Pengumpulan Data.....	16

F. Instrumen Penelitian.....	22
G. Analisis Data.	25
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	30
1.Deskripsi Data	30
2.Penyajian Data Tes Awal	30
3.Penyajian Data Tes Akhir	36
B. Pembahasan	
1.Uji Prasyarat.....	39
2.Uji Hipotesis	40
3.Pembahasan.....	41
 BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	44
B. Saran	44
 DAFTAR PUSTAKA	46
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Hasil Tes Kelincahan.....	18
Tabel 2. Norma Hasil Hasil Tes Shooting	22
Tabel 3. Pedoman Interpretasi Korelasi.....	28
Tabel 4. Distribusi Statistik Tes Awal Shooting Dan Kelincahan	31
Tabel 5. Jumlah Sampel Tiap Kelompok.....	32
Tabel 6. Deskripsi Statistik Tes awal akurasi shooting kedua kelompok. 32	
Tabel 7. Distribusi Frekuensi hasil Tes Akhir Shooting.....	33
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akurasi Shooting	35
Tabel 9. Deskripsi Statistik Akhir Shooting	36
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelompok Eksperimen.....	37
Tabel 11. Distribusi frekuensi hasil tes akurasi Shooting	38
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akurasi Shooting	38
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas.....	39
Tabel 13. Hasil Homogenitas.....	40
Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lintasan Shuttle Run.....	18
Gambar 2. Posisi Star Lari Shuttle Run	19
Gambar 3. Mengambil Dan Memindahkan Balok Pertama.....	19
Gambar 4. Meletakkan Balok Pertama Di Setengah Lingkaran.....	20
Gamabr 5. Mengambil Dan Memindahkan Balok	20
Gambar 6. Meletrakan Balok Ke 2 Dan Finish.....	21
Gambar 7. Sasaran Tembak Akurasi Shooting	22
Gambar 8. Histrogram Tes Awal	31
Gambar 9. Histrogram Distribusi Skor Tes Awal Shooting	31
Gambar 10. Histrogram Distribusi awal shooting kelompok eksperimen	34
Gambar 11. Histrogram Distribusi Skor Akurasi Shooting	35
Gambar 12. Histrogram Tes Akhir Shooting.....	36
Gambar 13. Histrogram Distribusi Shooting Kelompok Eksperimen.....	38
Gambar 14. Histogram Distribusi Skor Akurasi Shooting.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Awal Shooting Dan Kelincahan	48
Lampiran 2. Data Awal Shooting Dan Kelincahan Setelah Di Rangking	49
Lampiran 3. Data Pretest Shooting Kelompok Kontrol.....	50
Lampiran 4. Data Pretest Shooting Kelompok Eksperimen.....	51
Lampiran 5. Uji Normalitas	52
Lampiran 6. Uji Normalitas Tes Awal Shooting Kel Eksperimen	54
Lampiran 7. Uji homogenitas Tes Awal Shooting Kedua Kelompok	56
Lampiran 8. Data Posttest Akurasi Shooting Kelompok Kontrol	59
Lampiran 9. Data Posttest Shooting Kelompok Eksperimen.....	60
Lampiran 10. Rerata Hitung dan Standar Deviasi Pretest dan Posttest ...	61
Lampiran 11. Rerata Hitung dan Standar Deviasi Kelompok Kontrol....	62
Lampiran 12. Analisis Pengaruh tes Awal dan Akhir.....	63
Lampiran 13. Uji Keberartian Koefisien Korelasi	64
Lampiran 14. Uji Kontribusi	65
Lampiran 15. Uji T	66
Lampiran 16. Uji Hipotesis	67
Lampiran 17. Program Latihan	68
Lampiran 18. Dokumentasi.....	71
Lampiran 19. Tes Akurasi Shooting	72
Lampiran 20. Latihan Kelincahan	73
Lampiran 21. Program Latihan Kelincahan	74
Lampiran 22. Peneliti Saat Memberi Pengarahan	75
Lampiran 23. Surat Permohonan Izin Penelitian Dari SMA	76
Lampiran 24. Surat Keterangan Izin Penelitian Dari Prodi	77
Lampiran 24. Surat Keterangan Izin penelitian Dari Fakultas	78
Lampiran 25. Surat Keterangan Izin Penelitian Dari Diknas Kota.....	79
Lampiran 25. Tabel Nilai Nilai Chi Kuadrat	78
Lampiran 26. T Tabel.....	79
Lampiran 27. Nilai Nilai Distribusi F	80
Lampiran 28. Nilai Nilai Product Moment (r)	83
Lampiran 29. Tabel T Skore.....	84

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan sejarah, bangsa Indonesia telah membuktikan bahwa bangsa Indonesia sejak dulu telah memiliki sikap, kebiasaan dan kegemaran berolahraga. Seiring dengan tuntutan kebutuhan hidup bangsa, maka disamping melestarikan olahraga tradisional, bangsa Indonesia Juga melakukan dan mengembangkan berbagai kegiatan olahraga seperti yang dilakukan berbagai bangsa di dunia, salah satunya adalah sepak bola.

Pada masa pergerakan kemerdekaan, jauh sebelum Indonesia merdeka semangat bangsa Indonesia untuk berolahraga semakin meningkat dan berkembang menjadi tekad perjuangan yang dikumandangkan dalam kongres pemuda tahun 1928, yang menyatakan bahwa melalui lagu kebangsaan, diserukan Bangunlah jiwanya, bangunlah raganya, untuk Indonesia Raya. Setelah Indonesia merdeka, semangat membangun jiwa dan raga melalui gerakan olahraga mulai tumbuh dan berkembang dengan pesat sebagai pembinaan bangsa yang merdeka. Hal ini lebih berkembang lagi pada masa Orde baru, dimana MPR RI telah menetapkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga dinyatakan sebagai cara pembinaan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Amanat Presiden Republik Indonesia dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 tahun 2005 yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional dibidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup

manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.

Dengan dikomandokan gerakan panji olahraga yakni "memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat" diharapkan masyarakat memiliki kesadaran dan kemauan untuk melakukan kegiatan olahraga sebagai salah satu kebutuhan hidup untuk memperoleh kesehatan dan kesegaran fisik masyarakat. Peneliti masih sering menjumpai bahwa masih ada sebagian besar masyarakat yang melakukan olahraga tanpa disertai kesadaran dan pemahaman akan manfaat olahraga serta perlunya berolahraga. Olahraga tampaknya belum merupakan kebutuhan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan upaya pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam kaitan ini olahraga di pandang sebagai sarana untuk mengembangkan potensi manusia baik itu jasmani maupun rohaninya. Prestasi dalam olahraga juga merupakan salah satu sarana terpenting untuk meningkatkan martabat dan kebangsaan nasional.

Cabang olahraga sepakbola secara konsisten selalu di perlombakam di setiap event- event resmi baik ditingkat nasional maupun daerah, seperti pada Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) dan Pekan Olahraga Nasional (PON). Seiring dengan perkembangan yang begitu pesat di daerah kita yaitu Propinsi Bengkulu baik antar Propinsi atau daerah sering menggelar pekan olahraga antar pelajar baik SMP atau SMA,

namun belum bisa diikuti oleh prestasi yang baik di tingkat nasional. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor diantaranya: penguasaan teknik, dan yang sangat mencolok adalah kemampuan fisik dan kelincahan yang dimiliki para atlet daerah kita. Kemampuan fisik dan kelincahan atlet kita di bawah rata-rata di banding atlet daerah lain. Kekurangan ini menjadi hal yang harus di pahami dan menjadi pembelajaran untuk para atlet sepakbola, pelatih sepakbola dan pemerintah daerah. Salah satu yang dapat menutupi kelemahan atlet kita yaitu kelincahan yang baik. Di sepakbola unsur kelincahan sangat berperan penting dalam proses bermain sepak bola.

Pencarian bibit atlet sepakbola dapat dilakukan di SMA, hal ini dilakukan karena mereka memiliki waktu yang relatif lebih lama untuk di bina dan di didik untuk menjadi atlet yang handal, selain itu di SMA olahraga sepakbola ada kegiatan ekstrakurikuler yang biasa nya di bina dan di latih oleh guru pendidikan jasmani olahraga bahkan mendatangkan pelatih bersertifikat.

Pada penelitian ini peneliti sebelumnya pada bulan November 2013 sudah melakukan pengamatan di beberapa SMA di kota Bengkulu yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang aktif dan sering menjadi juara pada kejuaraan tingkat daerah maupun propinsi, yang nanti nya akan dijadikan sebagai tempat penelitian sekaligus sebagai objek penelitian. Peneliti menemukan sekolah di kota Bengkulu yaitu SMA Negeri 6 kota Bengkulu. Ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 6 Kota Bengkulu merupakan salah satu kegiatan pembinaan prestasi non akademik yang di

gemari oleh siswa. Terlihat bahwa minat siswa terhadap ekstrakurikuler sepakbola cukup tinggi. Akan tetapi dalam ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 6 Kota Bengkulu yaitu masih lemahnya akurasi *shooting* sepakbola. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kelincahan sehingga kekuatan untuk melakukan *shooting* tidak optimal.

Mengacu dari masalah-masalah di atas peneliti sangat tertarik ingin mengetahui seberapa besar hubungan antara latihan kelincahan terhadap akurasi *shooting*. Untuk itu perlu dikaji hubungan di antara keduanya seberapa besar saling berkaitan, maka perlu diadakan penelitian untuk membuktikan dugaan tersebut. Sesuai dengan judul yang diajukan “pengaruh latihan kelincahan terhadap akurasi *shooting* sepak bola pada siswa kelas X SMA Negeri 06 Kota Bengkulu.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka muncul beberapa masalah yang perlu diidentifikasi, yaitu :

1. Masih kurangnya kelincahan siswa kelas X SMA Negeri 06 Kota Bengkulu
2. Masih rendahnya akurasi *shooting* bola siswa kelas X SMA Negeri 06 Kota Bengkulu
3. Masih kurangnya perhatian pemerintah terhadap pembinaan atlet sepak bola di provinsi Bengkulu
4. Masih rendahnya prestasi sepakbola di Bengkulu
5. Masih kurangnya penguasaan teknik dasar sepakbola pada siswa kelas X

SMA Negeri 6 kota Bengkulu

C. Pembatasan Masalah dan Fokus Masalah

Berdasarkan masalah yang ada, maka peneliti hanya menitik beratkan pada latihan kelincahan terhadap akurasi *shooting* pada siswa kelas X SMA Negeri 06 Kota Bengkulu

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, penulis mengambil sebuah rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu” Apakah ada pengaruh kelincahan terhadap akurasi *shooting* bola pada siswa kelas X SMA Negeri 06 Kota Bengkulu. Dengan demikian maka masalah tersebut di rumuskan pada masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan kelincahan terhadap akurasi *shooting* sepak bola pada siswa kelas X yang mengikuti ekstra kulikuler sepak bola di SMA Negeri 6 Kota Bengkulu?
2. Seberapa besar pengaruh latihan kelincahan terhadap akurasi *shooting* sepak bola pada siswa kelas X SMA Negeri 6 Kota Bengkulu

E. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan yang di lakukan oleh seseorang sudah tentu mempunyai tujuan, dengan tujuan itu akan Pmenjadi pedoman dalam kelangsungan dari kegiatan penelitian yang dilakukan, berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap akurasi *shooting* sepak bola pada siswa kelas X yang mengikuti ekstra kulikuler sepak bola di SMA

Negeri 6 Kota Bengkulu

2. Mengetahui seberapa besar kontribusi latihan kelincahan terhadap akurasi shooting sepak bola pad siswa kelas X SMA Negeri 6 Kota Bengkulu.

F. Manfaat penelitian

1. Sekolah, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi sekolah untuk lebih memperhatikan dan mendukung sepakbola di kelas X SMA Negeri 06 Kota Bengkulu demi peningkatan prestasi dan nama baik sekolah.
2. Siswa, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi para siswa yang mengikuti kegiatan olah raga sepak bola agar memperhatikan bahwa faktor kelincahan sangat penting dalam meningkatkan prestasi.
3. Guru Penjas, Memberikan tambahan pengetahuan bagi para guru Penjas untuk dapat memberikan motivasi kepada siswa yang mengikuti kegiatan olahraga bola kaki untuk lebih giat lagi.
4. Pelatih, Memberikan tambahan cakrawala berpikir kepada para pembina dan pelatih olahraga prestasi untuk lebih memperhatikan kelincahan secara individual kepada setiap atlit binaannya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengaruh Latihan

Mengenai pengertian dari pengaruh, kita dapat menarik kesimpulan bahwa pengaruh dapat diartikan sebagai suatu penyebab terjadinya suatu perubahan atau peningkatan, tergantung dari sudut mana orang menilainya, seperti perubahan psikologi pada manusia muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan fisik Sarlito dalam Sumardiansyah (2010). Perubahan fisik hampir selalu dibarengi dengan perubahan perilaku dan sikap. Sedangkan bila dilihat dari peningkatan prestasi suatu cabang olahraga, perubahan-perubahan ini dapat diketahui dengan melakukan bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan apa yang menjadi tujuan latihan tersebut. Seperti latihan interval lari 50 m terhadap peningkatan menggiring bola, pengaruh latihan push – up terhadap prestasi tolak peluru.

Dari uraian diatas maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa pengaruh adalah dampak atau sebab akibat dari suatu keadaan atau kegiatan yang menyebabkan terjadinya perubahan atau peningkatan prestasi menjadi lebih baik.

Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan fisik ataupun keterampilan pada suatu cabang olahraga, sering kali orang sudah berlatih walaupun hanya melakukan kegiatan satu atau dua kali saja setiap minggu, hal ini disebabkan karena pengertian tentang pelatihan belum dipahami dengan benar. Oleh karena itu berikut ini akan diberikan uraian mengenai

pengertian latihan.

Mengenai pengertian dari latihan, ada beberapa ahli mengajukan pendapatnya, yaitu antara lain: Hare dalam nossek (1983) mendefinisikan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktu nya. Harsono (1983) mengemukakan pendapatnya tentang latihan adalah “ suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya bertambah”. Bompa(1994) mengartikan Latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk event khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.

Dari kedua pendapat diatas, terlihat bahwa ada 3 (tiga) yang perlu di pahami dalam pengertian tersebut, yaitu sistematis, berulang-ulang dan kian hari beban latihannya kian bertambah, ketiga hal tersebut dijelaskan sebagai berikut: yang di maksud dengan sistematis adalah latihan yang dilaksanakan secara teratur, terjadwal, dan berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang mempunyai arti bahwa gerakan-gerakan yang dilatih harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadi lebih otomatis dan reflektif dalam pelaksanaannya. Sedangkan yang di maksud dengan beban kian hari kian bertambah adalah bahwa secara berkala beban pelatihannya harus di tingkatkan, maka prestasi tidak dapat tercapai.

2. Pengertian Kelincahan

Kelincahan yang digunakan untuk aktifitas olahraga memegang peranan yang sangat penting sekali terutama untuk cabang olahraga yang memerlukan kelincahan atlet atau pemain, misalnya cabang olahraga sepak bola dalam meningkatkan kemampuan untuk menunjang teknik yang ada dalam olahraga tersebut. Kelincahan diartikan sebagai kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin dengan situasi yang dihadapi Suharno (1978). Pendapat ini diperkuat oleh Harjono dan Efendi seperti yang dikutip oleh Mamu Jumadi (1988) bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah gerakan secara cepat dan efisien sambil bergerak.

Dalam hal ini Sajoto (1988) mendefinisikan tentang kelincahan adalah : suatu kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari suatu tempat ke tempat lain. Hirtz dalam Nossek (1982) berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk meningkatkan keterampilan-keterampilan tersebut dengan baik untuk memakainya dengan cepat dan tepat menurut kebutuhan-kebutuhan yang diminta oleh situasi yang berubah.

Soekarman (1987) dalam hal ini juga berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Sedangkan menurut Kosasih (1985) bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan.

Dari beberapa pendapat di atas kelincahan dapat diartikan sebagai kecepatan bergerak ke segala arah pada cabang olahraga tertentu atau kemampuan bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam aktifitas olahraga kelincahan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu kelincahan umum dan kelincahan khusus, Suharno dalam Sumardiansyah (2010). Kelincahan umum (*General Agility*) adalah kelincahan seseorang secara umum untuk melakukan olahraga pada umumnya dan kelincahan seseorang untuk menghadapi situasi sesuai dengan lingkungan. Sedangkan kelincahan khusus adalah kelincahan seseorang secara umum untuk melakukan olahraga secara khusus seperti sepakbola, bola basket, bola voli, senam berenang, tinju gulat anggar dan lain sebagainya, Menurut Ashari dalam Sumardiansyah (2010) kelincahan umum adalah : kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan, Sedangkan kelincahan khusus adalah kelincahan seseorang untuk melakukan olahraga khusus dimana dalam olahraga lain tidak diperlukan.

Kelincahan tidak hanya diperlukan dalam olahraga sepakbola saja namun semua cabang olahraga membutuhkannya, sedangkan untuk sepakbola memang membutuhkan kelincahan khusus, dalam artian khusus adalah dalam menendang bola atau shooting. Jadi kelincahan adalah salah satu faktor fisik yang mempengaruhi keberhasilan dalam permainan sepak bola. Lebih lanjut Harsono (1986) mengatakan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi

tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh dan yang tidak kalah pentingnya adalah dalam meningkatkan pada penguasaan teknik-teknik yang ada dalam olahraga tersebut akan lebih efisien dan efektif dalam menjaga keseimbangan dalam gerak.. Dalam hal ini Suharno (1990) menjabarkan tentang kegunaan kelincahan seperti: (a) mengkoordinasi gerakan gerakan berganda, (b) mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, (c) gerakan-gerakan efisien dan efektif, (d) mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, (e) menghindari cidera.

Adapun bentuk-bentuk latihan kelincahan yang secara umum digunakan dan diajarkan antara lain:

- 1) Joging
- 2) Lari zig-zag
- 3) Lari Halang Rintang
- 4) Lari sprint
- 5) Lari kombinasi

3. Kemampuan *Shooting*

Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepak bola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkan nya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Agar berhasil menendang bola, seorang pemain perlu mengembangkan

keterampilan menggiring bola dan juga keterampilan mengontrol bola lainnya, seperti menerima passing atau menyundul bola. Kebanyakan peluang melakukan *shooting* datang secara tiba-tiba dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan *shooting* jika telah tiba waktunya. Kemampuan pemain memanfaatkan berbagai macam keterampilan yang telah dipelajari akan mempermudah melakukan *shooting*.

Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan berkali-kali dengan teknik yang benar. Pemain akan semakin bisa menjalankan keterampilan ini di dalam pertandingan dan memanfaatkan peluang *shooting* dengan baik jika semakin banyak berlatih menggunakan situasi berbeda. Danny Mielke (2007:67)

B. Kajian Penelitian yang Relevan

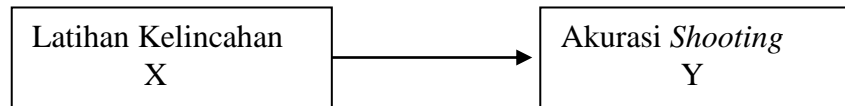
Upaya peningkatan kemampuan menendang bola kaki ke gawang melalui latihan menendang bola kaki dengan sisi kaki bagian dalam pada siswa kelas X SMA Negeri 05 Seluma.

Pengaruh latihan kelincahan terhadap kecepatan dribel pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pondok Kelapa

C. Kerangka Berpikir

Kelincahan dalam menendang atau *shooting* bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit. Pemain sepakbola yang baik adalah pemain yang tangkas dan lincah. Dengan kelincahan akan mudah bergerak, merubah arah posisi badan sambil menendang bola dengan kencang, sehingga akan mudah mengendalikan bola yang berarti akan memberikan sumbangan di

dalam melakukan keterampilan menendang atau *shooting*.



D. Hipotesis

Pada umumnya setiap penelitian menggunakan hipotesis demikian juga terhadap penelitian ini. Sebelum mengemukakan hipotesis tersebut akan baiknya dijelaskan dalam arti dan peranan hipotesis dalam penelitian.

Untuk mengemukakan pengertian hipotesis penyusun menggaris bawahi beberapa penjelasan pengertian hipotesis seperti: Hipotesis adalah suatu jawaban atau dugaan yang dianggap benar, kemungkinannya untuk menjadi jawaban yang benar Surakhmat (1998). Sedangkan pendapat lain hipotesis adalah pernyataan tentang suatu hal yang bersifat yang belum dibuktikan kebenaran secara empiris Nasution (2004).

Berdasarkan hal tersebut diatas maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

- H₀ : Tidak terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menendang atau *shooting* bola pada siswa kelas X SMA Negeri 06 Kota Bengkulu
- H₁ : Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menendang atau *shooting* bola pada siswa kelas X SMA Negeri 06 Kota Bengkulu

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis metode pada penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu suatu metode yang dilakukan dengan cara memberikan perlakuan terhadap subyek penelitian. Arikunto (2006: 56), mengatakan bahwa dengan cara ini penelitian sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan kemudian selanjutnya meneliti bagaimana akibatnya.

Dalam pelaksanaan penelitian ini subyek penelitian diberikan latihan lari hilir mudik yang dilakukan dengan mengacu pada program latihan yang telah disiapkan, kemudian selanjutnya meneliti bagaimana pengaruh latihan lari hilir mudik tersebut terhadap keterampilan menendang bola atau *shooting* pada subyek penelitian.

Suatu penelitian dapat berhasil dengan baik dan sesuai dengan prosedur ilmiah, apabila penelitian tersebut menggunakan metode atau alat yang tepat. Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya, Suharsimi Arikunto (2012). Sedangkan menurut Hermawan Wasito (1991: 7) metode penelitian adalah ilmu yang membahas metode ilmiah dalam mencari, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan.

Berdasarkan kedua pendapat di atas yang dimaksud dengan metode penelitian adalah ilmu yang membahas metode ilmiah dalam mengumpulkan data penelitian untuk di uji kebenarannya. Dalam pengumpulan data sangat dirasakan pentingnya ketelitian, kebenaran dan ketepatan, sehingga data yang

dikumpulkan itu benar-benar menggambarkan kenyataan yang sebenarnya.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat : SMA Negeri 6 Kota Bengkulu

Waktu : penelitian dimulai pada bulan maret sampai dengan bulan mei 2014.

C. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pretest-posttest control group design*. Dalam design ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal apakah ada perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel.1
Pretest-posttest Control Group Design

Pre Test (R)	Eksperimen → <i>Treatmen</i> → <i>Posttest</i>
Pre Test (R)	Kontrol → - → <i>Posttest</i>

Pembagian kelompok ini perdasarkan peringkat (*Ordinal Matching Pairing*) sedangkan untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan pengundian, sehingga kedua kelompok memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi kelompok perlakuan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya sugiyono (2012). Menurut Sudjana (1992) yang dimaksud dengan populasi adalah

totalitas nilai yang mungkin, hasil menghitung atau pengukuran kualitatif atau kuantitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2012) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek yang diteliti dan yang akan diketahui hasil totalitas yang mungkin baik secara kualitatif maupun kuantitatif, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X yang mengikuti kegiatan ekstra kulikuler sepakbola di SMA Negeri 06 Kota Bengkulu. Jumlah populasi yang akan diteliti berjumlah ± 30 siswa.

2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (1998) menjelaskan untuk ancerc-ancerc maka apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10 - 15% atau 20 - 25%.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu ± 30 siswa.

E. Definisi Operasional

Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat posisi tubuh terhadap ruang Mulyono Biyakto Atmojo (2007:57). Kemampuan *Shooting* adalah kemampuan yang dimiliki siswa untuk melakukan teknik teknik *shooting* dengan disertai gerakan yang benar.

F. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan pola pada penelitian yaitu tes bakat/aptitude tes, Suharsimi Arikunto (2012). Maka semua orang dikenakan dua macam tindakan yaitu melakukan shuttle run dan menendang bola. Kedua macam tindakan tersebut dilakukan secara bergantian. Untuk mendapatkan gambaran lebih jelas lagi tentang pelaksanaan kedua macam tindakan terhadap semua orang, perlu sekali di sini dijelaskan tentang ketentuan-ketentuan kelincahan, dan menendang bola.

1. Kelincahan

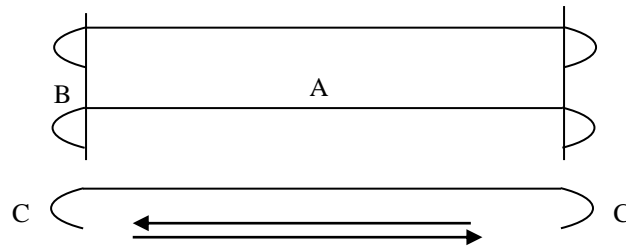
Untuk pelaksanaan item tes dari kelincahan dilakukan tes shuttle run. Tes kelincahan untuk remaja putra. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah instrumen yang sudah standar jadi tidak perlu diuji tingkat validitas dan realibitasnya. Skor dicatat dari waktu yang dicapai oleh siswa untuk menempuh jarak 4 x 10 meter, waktu yang dicapai dihitung sampai per sepuluh detik Arsil,(2010). Siswa diberi dua kali kesempatan dan diambil waktu yang terbaik. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kelincahan siswa (*testee*) yang mengikuti kegiatan olahraga sepakbola dalam mengubah arah.

Alat dan perlengkapan

- a) Stopwatch menurut keperluan
- b) Formulir dan alat tulis
- c) Lapangan/lintasan lari yang datar berjarak 10 meter dengan kedua ujungnya dibatasi oleh garis lurus. Pada kedua ujung lintasan dibuat

setengah lingkaran dengan jari-jari 30 cm untuk tempat balok-balok tes.

Gambar.1
Lintasan lari hilir mudik (*shuttle run*) 4 x 10 meter



Tabel.2
Norma Hasil Tes Kelincahan

Waktu (Detik)	Klasifikasi/Kategori
20,83- 21,56	Baik Sekali
21,57 – 22,25	Baik
22,26 – 22,96	Sedang
22,97 – 23,63	Kurang
23,64 - 24,29	Kurang Sekali

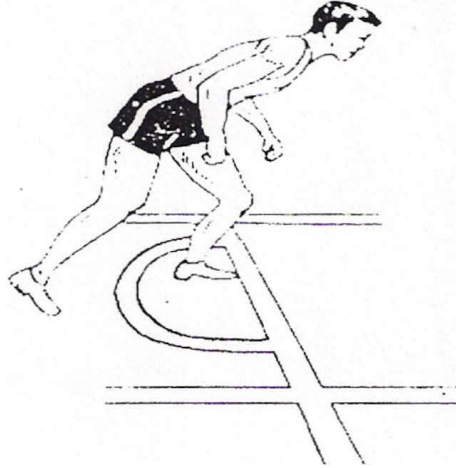
Pengetes atau penguji

- a) Starter 1 orang
- b) Pengambilan waktu menurut keperluan
- c) Pengawas 1 orang
- d) Pencatat 1 orang

Pelaksanaan tes

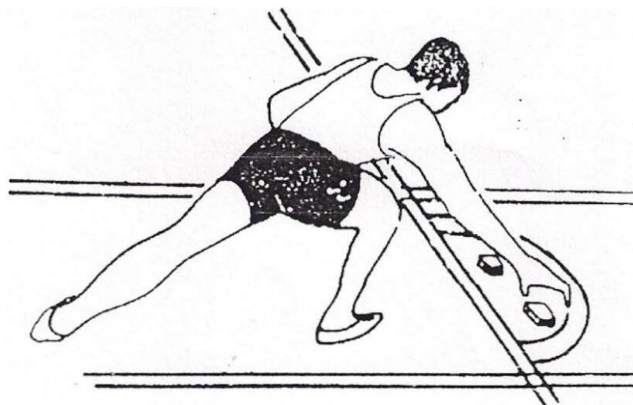
- a) Start dilakukan dengan *start* berdiri
- b) Pada aba-aba "bersedia" siswa/testee berdiri dengan salah satu ujung jari kakiknya sedekat mungkin dengan garis start

Gambar 2
Posisi start lari hilir mudik (shuttle run) 4 x 10 meter

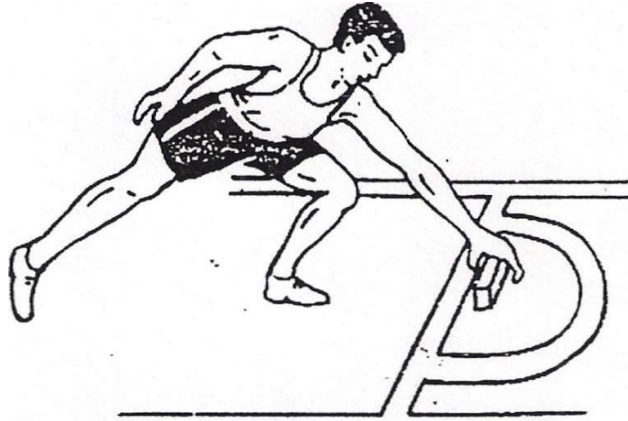


- c) Setelah tenang, aba-aba "siap" diberikan dan siswa/testee siap untuk berlari
- d) Pada aba-aba "ya", siswa/testee segera berlari menuju garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok pertama kesetengah lingkaran yang berada di tempat garis start.

Gambar 3
Mengambil dan memindahkan balok pertama

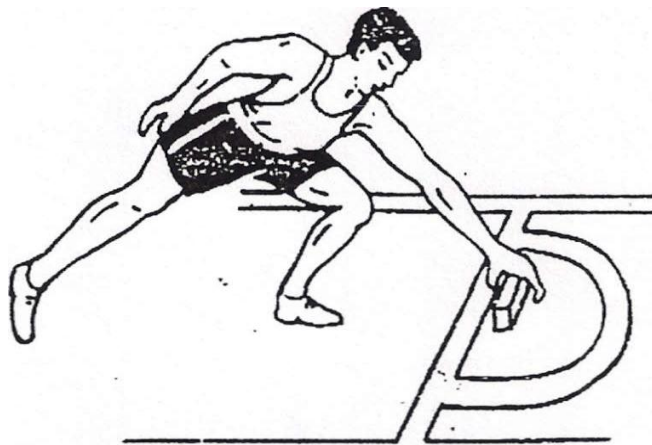


Gambar 4
Meletakkan balok pertama di setengah lingkaran



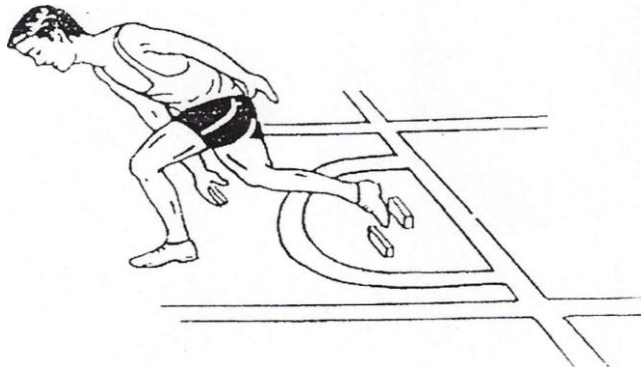
- e) Kemudian kembali lagi menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok kedua ke setengah lingkaran yang berada di tempat garis start.

Gambar 5
mengambil dan memindahkan balok kedua



- f) Bersamaan dengan aba-aba "ya", stopwatch dijalankan dan pada saat balok terakhir diletakkan, stopwatch dihentikan (Napitulu W.P, 1977:17-19)

Gambar 6
Meletakkan balok kedua dan *finish*



Catatan :

- a) Setiap siswa/testee diberi kesempatan melakukan 2 kali.
- b) Balok harus diletakkan dan tidak boleh dilemparkan.
- c) Balok tidak boleh keluar dari setengah lingkaran.
- d) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai siswa/testee untuk menempuh jarak 4 x 10 meter.
- e) Waktu yang dihitung sampai persepuluh detik.
- f) Hasil dari kedua kesempatan dicatat.
- g) Tes ini diulang apabila balok tidak diletakkan tetapi dilemparkan, balok keluar dari setengah lingkaran (Napitulu W.P,1977: 19)

2. Tes *Shooting*

Siswa melakukan tendangan ke gawang secara bebas dengan gerak batas yang sudah di tentukan, setiap siswa melakukan sebanyak 6 kali tendangan ke arah sasaran yang di tuju sesuai dengan kolom nilai yang sudah di tentukan. setelah semuanya selesai melakukan maka jumlah hasil tes menendangh setiap siswa di peroleh. Tes berdasarkan petunjuk Departemen P dan K dan pusat kesegaran jasmani dan rekreasi dalam

Mansyursyah (2009). Tes ini merupakan bentuk tes yang di pakai oleh PSSI dalam melakukan kemampuan bermain sepakbola. Dibawah ini adalah contoh tes awal dalam melakukakan tendangan ke arah sasaran gawang.

Gambar.7
Sasaran tembak akurasi shooting

N=2	N=4	N=6
-----	-----	-----

keterangan :

N=2(daerah sasaran yang mendapatkan nilai 2)

N=4 (daerah sasaran yang mendapatkan nilai 4)

N=6(daerah sasaran yang mendapatkan nilai 6)

Tabel.2
Norma Hasil Tes shooting (Menendang bola)

Nilai	Klasifikasi/Kategori
≤ 12	Kurang sekali
13-20	Kurang
21-25	Sedang
26-32	Baik
≥ 32	Baik sekali

Arsil(2009:139)

Cara pelaksanaan

- Bola di letak kan di tengah tengah menghadap sasaran tembak yang berjarak 15 meter
- Peserta menendang bola sebanyak 6 kali ke sasaran yang akan dituju

- c) Apabila bola tidak mengenai sasaran, maka tembakan tetap dihitung dengan nilai 0
- d) Setelah peserta menendang skor di jumlahkan

Data yang terkumpul selama mengadakan penelitian perlu diinterpretasikan dengan penuh ketelitian, keuletan dan secara cermat sehingga akan mendapat suatu kesimpulan tentang obyek penelitian dengan baik. Pelaksanaan penelitian ini meliputi tes awal (pre test), pelatihan kelincahan dan *shooting* serta tes akhir (post test) yaitu untuk menguji hasil setelah pelaksanaan latihan dan kemudian membandingkan hasil dari tes awal dengan tes akhir.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data untuk penelitian ini adalah dengan melakukan pengukuran terhadap variable-variabel yang terdapat dalam penelitian ini. Adapun instrumen yang digunakan adalah sebagai berikut: (1) Hasil pengukuran kelincahan yang diperoleh dari tes shuttle run atau lari hilir mudik 4 x 10 meter Arsil (2009:97) (2) Hasil tes kemampuan menendang bola diperoleh dari tes menendang bola atau *shooting*. Departemen P dan K dan Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1988).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan dan *shooting*(kemampuan menendang bola) adalah instrumen yang sudah standar jadi tidak perlu diuji tingkat validitas dan realibitasnya. Adapun untuk pelaksanaan penilaian dan norma dari tes kelincahan dan shooting/kemampuan menendang bola adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Pengambilan Data

Dalam pengambilan data peneliti membuat langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Mengecek jumlah siswa yang akan digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini.
- b) Menyusun acara kegiatan dan pembagian tugas yang akan dilaksanakan.
- c) Memberikan penjelasan kepada pelaksana tentang tugas yang akan dilaksanakan.
- d) Memberikan penjelasan kepada subyek penelitian berkaitan dengan diadakan pengambilan data.

2. Menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan

Sebelum penelitian dilaksanakan, terlebih dahulu peneliti menyiapkan alat-alat yang diperlukan. Karena alat-alat yang dibutuhkan untuk penelitian sudah tersedia, maka dalam mempersiapkan alat-alat ini hanya bersifat pengecekan, apakah segala sesuatunya tidak ada kekurangan. Sehingga dalam penyediaan alat-alat tersebut tidak menemui masalah yang berarti.

Sesuai dengan pola pada penelitian yaitu tes bakat/aptitude tes Suharsimi Arikunto (2012), maka semua sampel dikenakan dua macam tindakan yaitu: melakukan shuttle run dan *shooting*/menendang bola. Shuttle run dilakukan dengan lari hilmudik dengan jarak 4 x 10 meter, hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai siswa untuk menempuh jarak 4 x 10 meter (Arsil.2010) kemudian disusul dengan melakukan tes keterampilan

menendang bola/*shooting*. Kedua macam tindakan tersebut dilakukan secara bergantian. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas lagi tentang pelaksanaan kedua macam tindakan terhadap semua orang coba, perlu sekali dijelaskan tentang ketentuan-ketentuan kelincahan dan keterampilan menendang bola. Adapun ketentuan-ketentuan tersebut adalah

3. Penguluran

Sebelum tes dimulai, orang/sampel dikumpulkan untuk diberikan penjelasan dari peneliti, bagaimana cara pelaksanaannya. Diharapkan pula, agar semua orang dalam pelaksanaan penelitian ini menjalankan setiap item tes dengan sungguh-sungguh. Selesai memberikan penjelasan dan setelah dipahami oleh semua orang yang menjadi sampel dalam penelitian ini, kemudian dilanjutkan dengan penguluran atau pemanasan.

Langkah pertama adalah semua orang melakukan pemanasan badan atau warming-up. Mula-mula melakukan penguluran dari kepala sampai kaki, kemudian lari mengelilingi lapangan beberapa kali, diteruskan senam dari kepala sampai kaki. Setelah melakukan penguluran tersebut, maka peneliti menganggap bahwa orang sudah siap untuk melakukan tes.

H. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisa data ditempuh dengan menggunakan analisa statistik. Statistik dapat menolong peneliti untuk mengumpulkan angka suatu perbedaan yang diperoleh benar-benar berbeda secara signifikan. Apakah kesimpulan yang diambil cukup representatif untuk memberikan infrensi terhadap populasi tertentu. Di katakan bahwa fungsi dari statistik adalah acap

kali dianggap sebagai suatu metode untuk mengumpulkan data, mengolah dan menginterpretasi data (Anto Dajan dan Hariadi, 2000). Menurut I.B. Netral (1976) menyatakan bahwa di dalam metode analisa data yang merupakan suatu cara pengolahan data yang digunakan suatu teknik analisa data dan data statistik dan analisa non statistik. Sehubungan dengan hal tersebut diatas, dimana data yang terkumpul dalam penelitian ini adalah bersifat kuantitatif, yaitu berupa angka-angka, maka penelitian dan penggunaan rumus-rumus statistik ini ditentukan oleh tujuan dan keadaan data yang dipakai dalam menganalisa data penelitian.

Sebelum menguji ada tidaknya pengaruh latihan kelincahan (X) terhadap akurasi *shooting* sepak bola (Y), maka uji statistik “t” harus memenuhi syarat normalitas dan homogenitas.

1) Uji prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal atau sebaliknya. Untuk melakukan uji normalitas data penelitian diuji menggunakan uji lilifors, dengan rumus:

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Sugiyono, 2011:77

Keterangan :

Z_i = Simpangan baku untuk kurve normal standard

x_i = Data ke-i dari suatu kelompok data

\bar{x} = Rata-rata kelompok

s = Simpangan baku

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

Jika $L_0 \leq L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya data tersebut tidak berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Sedangkan untuk melihat homogenitas maka digunakan uji F dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{V_{\text{terbesar}}}{V_{\text{terkecil}}}$$

Sugiyono, 2011:175

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ berarti data homogen dan jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ berarti data tidak homogen.

2) Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan (X) terhadap akurasi shooting sepak bola (Y), digunakan rumus korelasi. Teknik korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dua variabel bila data kedua variabel bentuk interval atau ratio.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}$$

Sugiyono, 2012:183

Keterangan :

r_{xy} = Angka indeks korelasi “r” product moment

N = Jumlah total

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

Nilai r terbesar adalah +1 dan r terkecil adalah -1. $r = +1$ menunjukkan hubungan positif sempurna, sedangkan $r = -1$ menunjukkan hubungan negatif sempurna, r tidak memiliki satuan dimensi. Tanda + atau – hanya menunjukkan arah hubungan. Interpretasi nilai r dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel.3
Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono, 2012:184

b. Uji Kontribusi

Untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan kelincahan terhadap akurasi *shooting*, dengan rumus :

$$K = r^2 \times 100\%$$

Sudjana, 2002:369

Dimana :

k = Koefisien kontribusi

r = Koefisien korelasi.

c. Uji Perbedaan

Sesuai dengan rancangan yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap akurasi shooting dalam olahraga sepak bola, maka data dianalisis menggunakan rumus statistik menggunakan teknik analisis *t-test* berikut:

$$= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Sudjana, 2000:239